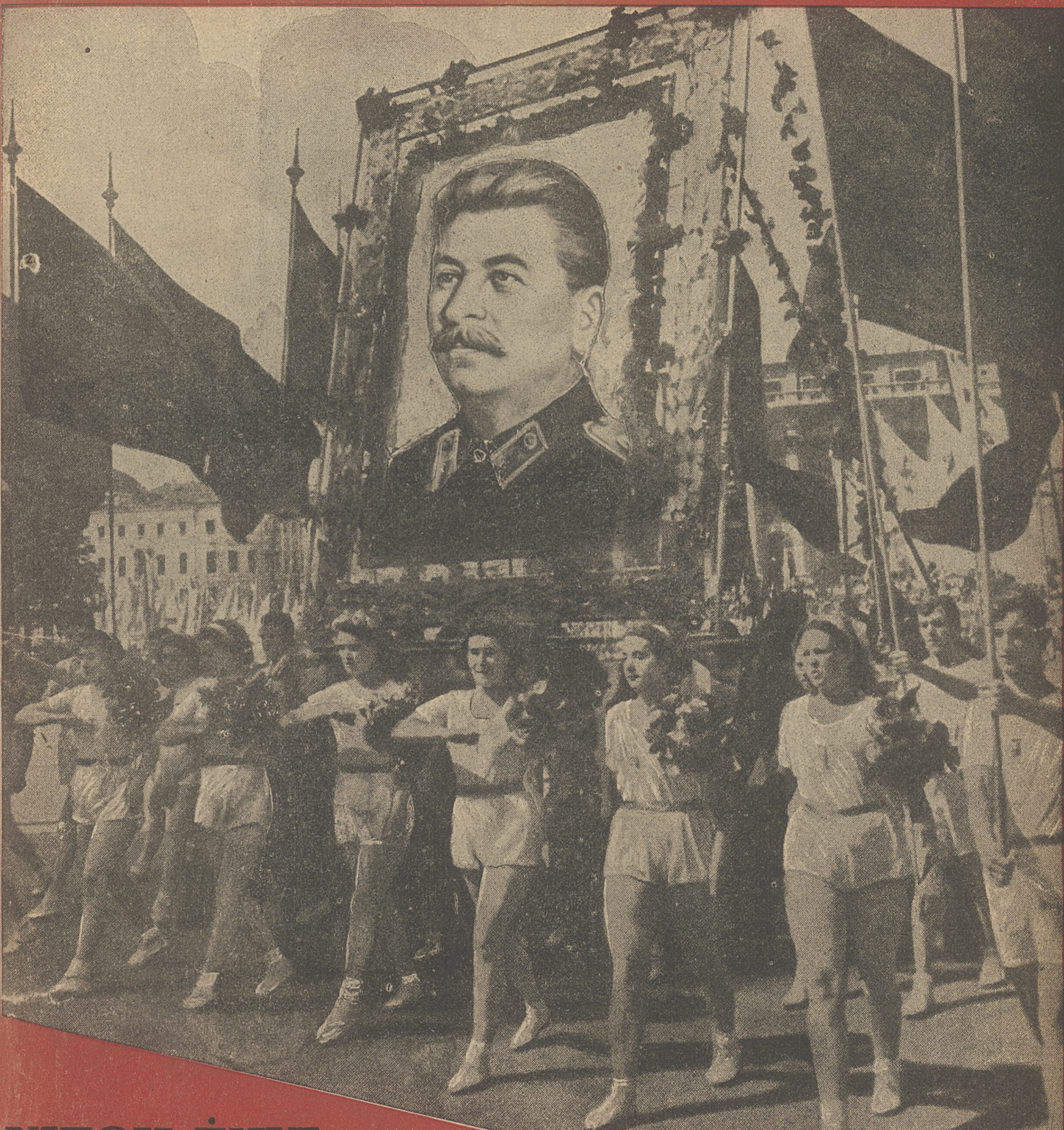
Sportowiec

WARSZAWA
15 GRUDNIA 1949
Nr 9 Rok I
CENA 30 ZŁ



NIECH ŻYJE
JÓZEF STALIN
WÓDZ ŚWIATOWEGO OBOZU POKOJU I SOCJALIZMU

JÓZEF STALIN

21 grudnia ludzie pracy całego świata obchodzić będą dzień urodzin JÓZEFA STALINA, wielkiego swego Wodza i Nauczyciela.

70 lat życia Józefa Stalina, to okres stałej i nieustępliwej walki o wielkie idee, Marksa i Lenina, o wielką sprawę socjalizmu.

„Jeśliby życie moje nie było poświęcone sprawie klasy robotniczej, uważałbym je za bezcelowe".

Tak wytyczając drogę swego życia szedł zawsze naprzód, walcząc o stworzenie ustroju sprawiedliwości społecznej.

Imię Stalina wryło się głęboko w serce międzynarodowego proletariatu. Wryło się dlatego, że Stalin — współtwórca państwa socjalistycznego — ziścił marzenia mas pracujących całego świata, zbudowania społeczeństwa bez wyzysku człowieka przez człowieka.

Toteż miliony ludzi pracy całego świata, nazywają nasz wiek, wiekiem Lenina i Stalina.

Narody Związku Radzieckiego otaczają swego Wodza i Nauczyciela wielką czcią i miłością, pod Jego bowiem przewodnictwem kroczą od zwycięstwa do zwycięstwa.

Hasła przez Niego wypisane na czerwonych sztandarach międzynarodowego ruchu robotniczego, były realizowane przez miliony ludzi pracy, miliony, którym wskazał drogę do lepszego, szczęśliwego jutra.

Jego imię budziło i budzi niezachwianą wiarę w ostateczne zwycięstwo, dodając sił do bezkompromisowej, wytrwałej i nieugiętej walki.

„Imię Stalina — czytamy w uchwale Biura Politycznego K. C. PZPR w sprawie obchodu 70-lecia urodzin Stalina — nierozerwalnie wiąże się w sercach i umysłach polskiej klasy robotniczej i narodu polskiego, dwukrotnym za życia naszego pokolenia wyzwoleniem ojczyzny: z niewoli cara i kajzerów, z niewoli hitlerowskiej".



Kiedy w roku 1943 przedstawiciele ludu polskiego zwrócili się z prośbą o pomoc w utworzeniu I-szej dywizji im. Tadeusza Kościuszki, Stalin powiedział:

„Możecie być pewni, że Związek Radziecki uczyni wszystko co możliwe, by przyspieszyć klęskę naszego wspólnego wroga, Niemiec hitlerowskich, by utrwalić przyjaźń Polsko-Radziecką i dopomóc ze wszystkich sił w odbudowie silnej i niepodległej Polski".

Słowa te nabierają specjalnego znaczenia i wagi szczególnie teraz kiedy żyjemy w wolnej, suwerennej Ludowej Polsce, wywalczonej przez niezwyciężoną armię Stalina i stworzone dzięki Jego pomocy Odrodzone Wojsko Polskie, kiedy na naszej drodze socjalistycznego budownictwa spotykamy się z coraz to nowymi dowodami przyjaźni Związku Radzieckiego, z coraz to nowymi potwierdzeniami słów Stalina:

„Nie żądamy, abyście nam wierzyli na słowo. Sądźcie i ustosunkujcie się do nas według czynów naszych, na zasadzie stosunku, jaki będziemy mieli dla narodu polskiego".

Naród polski przekonał się, że każde słowo Józefa Stalina — to czyn.

Dumą i radością napawa nas fakt że ten największy człowiek naszych czasów jest wypróbowanym przyjacielem narodu polskiego.

70-cio lecie urodzin Stalina jest świętem naszym, świętem, w którym myśli nasze będą przy Nim, przy Wodzu międzynarodowego obozu pokoju, demokracji i socjalizmu.

Młodzież polska uczci rocznicę urodzin Stalina masowym startem w sztafetach organizowanych przez Związek Młodzieży Polskiej.

Wielka ta impreza będzie dowodem wzrostu sił masowego sportu Polski Ludowej, sportu — kroczącego w szeregach obozu pokoju i postępu i zjednoczy całą młodzież polską pod niezwyciężonym sztandarem Józefa Stalina.

Na właściwej drodze

„Wychowanie fizyczne jest nieodłączną częścią ogólnego systemu wychowania człowieka" — w tych lapidarnych słowach zamknęli to zagadnienie wielcy myśliciele rewolucji — Marks i Engels. Ówczesne stosunki polityczne — panujące w świecie — nie pozwoliły na realizację ich myśli — w sensie upowszechnienia kultury fizycznej wśród mas pracujących i dopiero zwycięska Wielka Rewolucja Październikowa pozwoliła wreszcie na podjęcie Ich idei.

Teza twórców naukowego socjalizmu — o nierozerwalności wychowania fizycznego z ogólnym procesem rozwojowym człowieka — została wtedy rozszerzona i pogłębiona przez sformułowanie jasnych wskazań i wytycznych, opracowanych przez Włodzimierza Lenina i Józefa Stalina, którzy budując w tym czasie pierwsze w świecie socjalistyczne państwo — Związek Socjalistycznych Republik Radzieckich, problem powszechności kultury fizycznej postawili na równi z najważniejszymi zagadnieniami życia państwowego.

W najcięższych dla Związku Radzieckiego latach — w okresie, gdy na wszystkich frontach walczono z rodzimą kontrrewolucją i interwentami zagranicznymi — z inicjatywy Lenina i Stalina powstają już w roku 1918 pierwsze instytucje kultury fizycznej, jak Wszechzwiązkowy Urząd Przysposobienia Wojskowego i Instytut Kultury Fizycznej w Moskwie, a w rok później i w Leningradzie. Wreszcie w lipcu roku 1925, dzięki uchwale KC WKP(b) stworzono ostateczne, trwałe podwaliny pod potężny gmach sportu radzieckiego. *„Kultura fizyczna to nie tylko ćwiczenia cielesne, sport i gry ruchowe, ale to również higiena osobista i społeczna, higiena pracy, prawidłowy tryb życia i racjonalny odpoczynek. Kultura fizyczna przejawia się jako potężny czynnik zespolenia wokół tych lub innych, robotniczych i chłopskich organizacji partyjnych, społecznych i zawodowych, przez które masy robotniczo - chłopskie wciągają się do życia społeczno-politycznego"*.

Dekret ten oraz nieśmiertelne słowa Lenina — *„Kultura fizyczna i sport to 50% obronności kraju i 30% dobrobytu socjalistycznego społeczeństwa"* określają wyraźnie cele i zadania, jakie postawili sobie ludzie radzieccy w tej dziedzinie. Do szlachetnego współzawodnictwa w myśl tych wytycznych, których ostatecznym celem było stworzenie zdrowego fizycznie i moralnie społeczeństwa socjalistycznego — stanęły ochoczo wszystkie narody Związku Radzieckiego. Organizacje partyjne, Czerwona Armia, Związki Zawodowe, Zw Młodzieży Komunistycznej, Organizacje Pionierów i wszystkie najmniejsze nawet komórki życia społecznego odpowiedziały na apel Wielkich Wodzów rewolucji światowej.

Na wyniki tak pojętej pracy nie trzeba długo czekać. Obok wspaniałych, monumentalnych stadionów buduje się dziesiątki tysięcy objektów sportowych przy zakładach pracy, szkołach, wyższych uczelniach, kolektywach rolnych. W chwili zdradzieckiego najazdu hitlerowskiego osiągnięto rekordowe cyfry: 400 wielkich stadionów,

(Dokończenie na str. 3)

Dokończenie ze str. 2.

14.000 doskonale wyposażonych boisk piłkarskich, 13 000 kortów tenisowych, ponad 6.000 boisk do gier piłkarskich, około 7.000 skoczni.

Urządzenia te nie były nigdy puste — trenowało na nich i wzmacniało swą tężyznę fizyczną miliony obywateli Zw. Radzieckiego, gdyż w takim samym stopniu, w jakim zaplanowana była ich rozbudowa, wzrastała stale liczebność użytkowników, którzy zapoznawszy się raz ze sportem i jego ogromnym wpływem na rozwój całego ciała — już się z nim nie rozstają, stając się szermierzami i propagatorami idei kultury fizycznej i sportu wśród swych kolegów i przyjaciół z warsztatów, hut, kopalń czy też kolektywów rolnych.

Doroczne Parady Sportowe — organizowane stale od roku 1928 — stają się świętem sportu radzieckiego, a wyniki osiągane na nich wprawiają w podziw nawet najbardziej zagorzałych przeciwników ustroju radzieckiego.

Wprowadzenie w roku 1931 odznaki sportowej — GTO, „Gotów do pracy i Obrony" ZSRR — jeszcze bardziej poszerza zasięg oddziaływania kultury fizycznej na społeczeństwo radzieckie.

Niestety faszystowski najazd w roku 1941 częściowo niweczy tę pracę, gdyż okupant ze specjalną wściekłością niszczy i dewastuje właśnie urządzenia sportowe. Nie hamuje to jednak dalszego, żywiołowego rozwoju sportu radzieckiego, który na zapleczu frontu krzewi się jeszcze bujniej.

Równocześnie wojna wyzwoleńcza staje się sprawdzianem i probierzem tych wartości, które zaszczepiono w czasie pokoju każdemu obywatelowi radzieckiemu. Żołdak hitlerowski jest bity na wszystkich frontach lepszą kondycją, wartościami moralnymi, ambicją, nieustępliwością żołnierza radzieckiego, który swą krwią i wysiłkiem obronił najdroższe dla obywatela Związku Rad wartości — Wolność i Socjalizm, dobijając bestię hitlerowską w jej legowisku — Berlinie.

W toku działań wojennych żołnierze radzieccy każdą wolną chwilę wykorzystują na uprawianie ukochanego przez nich sportu. Nic więc dziwnego, że w roku 1944 poprawiają oni aż 62 rekordy wszechzwiązkowe.

Lata powojenne to pasmo jeszcze wspanialszych sukcesów i osiągnięć sportu radzieckiego. Imprezy masowe gromadzą teraz miliony obywateli, biją wszystkie przedwojenne rekordy w dziedzinie umasowienia. Tak np. w dorocznym narciarskim biegu na przełaj staje na starcie przeszło 10 milionów narciarzy i narciarek — w tym 2 miliony młodzieży chłopskiej obojga płci. Armia obywateli-sportowców, noszących zaszczytną odznakę GTO, osiąga fantastyczną wprost cyfrę ponad 20 milionów ludzi.

Pierwsze starty zawodników radzieckich na arenie międzynarodowej zdumiewają świat. Nieprzerwane pasmo triumfów — tournee piłkarzy Dynamo po Anglii — wspaniałe zwycięstwa i sukcesy lekkoatletów i lekkoatletek na mistrzostwach świata w Oslo, tytuły mistrzów Europy, zdobyte przez męskie i żeńskie zespoły siatkówki i koszykówki, obalenie hegemonii łyżwiarskiej Skandynawów w jeździe szybkiej kobiet, bezprzykładny sukces pięściarzy radzieckich na turnieju słowiańskim w Pradze — oto znikoma tylko część odniesionych ostatnio sukcesów sportu radzieckiego.

Związek Radziecki jest dumny ze swoich wychowanków, którzy wspaniałymi sukcesami i osiągnięciami jeszcze raz dowiedli światu, że tylko w państwie socjalistycznym istnieje pełne zrozumienie dla właściwie pojętej kultury fizycznej — bez blichtru i byznesu, cechujących sport w krajach burżuazyjnych.

Największego swego orędownika miały one zawsze w Generalissimusie Stalinie — w którym sportowcy radzieccy widzą właściwego twórcę potęgi kultury fizycznej w ZSRR. Zbliżający się dzień 70-lecia Jego urodzin będzie wielkim Świętem sportowców radzieckich, którzy dla uczczenia Go i w dowód wdzięczności za troskę i opiekę, jakimi ich otacza — podejmują zobowiązania pracować jeszcze lepiej ku chwale Związku Radzieckiego i Socjalizmu.

EUGENIUSZ JEWTUSZENKO — *przekład Wojciecha Lipniackiego*

LOS BOKSERA

Pozrywało liście z drzew
wiatrzysko
i jak śmiecie rzuciło po skwerach.
Ulicami Nowego Yorku
stolicy zysku —
snuje się postać bezrobotnego boksera.
Głęboko w kieszeniach palta
wsunięte pięści.
Chwiejny
jest jego krok.
A wszędy —
ludzka rzeka tysiącami nóg
przepływa,
szumi,
chrzęści.
Jim
swą dawną walkę
dziś wspomina,
gdy był jeszcze smarkaczem —
nie tak, jak dziś.
Stali naprzeciw siebie:
on, oparty na linach,
i mistrz.
Mijały rundy.
Rękawice jak gromy na dłoniach.
Mistrz broni się jeszcze, zasłania.
I wreszcie Jim
w ruchach championa
dostrzegł piętno wyczerpania.
Mijały rundy.
Po każdej gong
jak kropla dźwięcząca spadał.
Wkrąg
rosły,
rosły
i rosły zakłady.
Sala wypełniona po strop.
Światło jaskrawe
i tłumy nieprzeliczone wszędzie.
Ryk tych tłumów
wybuchnął jak lawa
gdy
zwycięstwo Jima
ogłosił sędzia.
A potem
sława i oklaski,
i gwar zachwycony tłumów ogromnych.
Dlaczego więc teraz
głodny i bezdomny
ten znakomity pięściarz
włóczy się po mieście
szczękając zębami
krokom
w takt?
A było to tak.
Jima do siebie
zawezwał menażer.
Menażer
Jimowi
pytaniem skoczył do twarzy.
Menażer
uderzył głosem twardym
jak pałka gumowa:
— Tyś przeciw paktowi atlantyckiemu
agitował?
W ciszy słychać było,
jak za oknem skomlał wiatr.
Jim odpowiedział krótko:
— Tak!
Menażer jedno słowo
rzygnął
jak wstrętną ciecz:
— Precz!
I oto
bezrobotny bokser Jim
włóczy się
po Nowym Yorku
obcym i złym.
Jim teraz wojnę minioną wspomina
i swego przyjaciela
z Czerwonej Armii,
który
w dowód żołnierskiej sympatii
podarował mu
fotografię Stalina.
Jimowi już
nie pozostało nic,
tylko
ta fotografia
od przyjaciela.
Wielokrotny mistrz
włóczy się bez celu.
A w Moskwie
pewno teraz też wiatr wieje.
Ale tam ludzie,
jak powietrze,
wolność wdychają w piersi,
tam
pod sztandarem stalinowskich idei
świat jest jaśniejszy i szerszy.
Tam sport
własność całego narodu —
wychowuje i uczy młodych!
I Jim
wpatruje się w fotografię,
w ów kompas, kiedy jest głodno i źle —
i widzi swą drogę.
Rozumie, że
musi iść prosto i wytrwale,
że jest cel, ku któremu iść potrafi
i o który warto walczyć
dalej!



MIĘŚNIE TRZEBA WZMOCNIĆ. PIEŃ UŁOŻONY NA KOLANACH. BIEGACZE Z ŁATWOŚCIĄ UNOSZĄ PO KILKANAŚCIE RAZY DO GÓRY.

ZIMOWA ZAPRAWA SPRINTERA

Przez pracę w zimie do poprawienia szybkości

Minęły już czasy, kiedy biegacz popadał w sen zimowy przerywając trening, by rozpocząć go dopiero na wiosnę. Obecnie zima stanowi właśnie okres, w którym można najwięcej uczynić dla poprawienia techniki, kondycji i wyniku.

Oto jak powinna wyglądać zaprawa zimowa sprintera. Od połowy grudnia kontynuować zaprawę prowadzoną w sezonie letnim, zmieniając natężenie ćwiczeń. Biegać nie na bieżni, a wyłącznie w terenie (możliwie lesistym), jak najbardziej miękko, swobodnie, przy odpowiedniej koordynacji ruchowej.

O ile tylko pogoda sprzyja, należy ćwiczyć 3—5 razy tygodniowo w terenie lub na boisku, na miękkim podłożu trawiastym. Przy silnym mrozie ćwiczyć w hali lub na sali.

Z tych treningów musi być całkowicie wyłączony czynnik współzawodnictwa. Nie wolno urządzać żadnych wspólnych startów ani biegania na czas.

Ogólnie podajemy, że w czasie zaprawy zimowej sprinter winien 2 razy w tygodniu biegać dystanse krótkie, a więc 100—300 m z przyspieszeniem, które powtórzyć można po krótkiej przerwie raz lub dwa razy. Zwracać uwagę na błędy techniczne, na ten lub inny szczegół. Wystrzegać się wszelkiej sztywności i sztuczności ruchów.

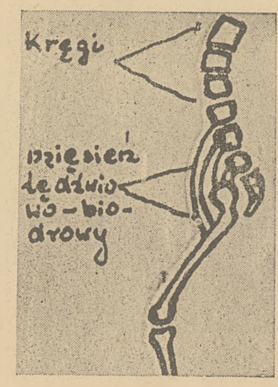
Poza tym raz w tygodniu sprinter powinien wykonać bieg terenowy lub leśny na dystansie 1000—1500 m, w czasie którego dwa trzy razy musi przebiec od 100 — 200 m w tempie dość szybkim (na ½ siły i szybkości). Nie biegać nigdy dystansów bardzo długich, gdyż wtedy traci się styl i miękkość ruchów.

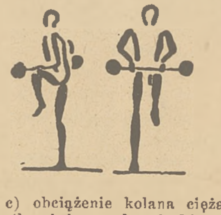
Poza tym raz w tygodniu należy odbyć wycieczkę (kilku kilometrową) za miasto, do lasu lub tam urządzić lekki marszobieg. Ćwiczy to doskonale płuca i serce, a zetknięcie z przyrodą daje świetny odpoczynek nerwom, tak konieczny dla sprintera. Wielkiej często różnicy formy u sprinterów szukać należy w niedostatecznym wypoczynku nerwowym.

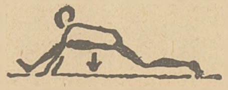
Dużo czasu poświęcić należy w zimie ćwiczeniom terenowym i gimnastyce specjalnej. Wzmocnią one cały organizm i przyczynią się do zwiększenia szybkości.

Dążyć należy w czasie ćwiczeń przede wszystkim do wzmocnienia mięśnia lędźwiowo-biodrowego, który decyduje o szybkim posuwaniu się naprzód.

Dużo uwagi poświęcić należy również wznosom kolan. Ćwiczenie wykonywać trzeba bez obciążenia i z obciążeniem kolana, które uzyskujemy przez: a) nacisk ręką na kolano, b) nacisk na kolano przez współćwiczącego, c) obciążenie kolana ciężarem (kamień, worek z piaskiem).







„SZPAGAT" WYDŁUŻA MIĘŚNIE.

Wznosy kolan wykonywać szybko, miękko — do lekkiego zmęczenia. Po ćwiczeniu wykonać kilka luźnych wymachów nogi do tyłu. Po wypoczynku należy ćwiczenie powtórzyć.

Wskazanym jest, by sprinter ćwiczył wszelkiego rodzaju skoki i podskoki oraz rzuty kamieniami (lekkimi i ciężkimi) dla poprawienia skoczności oraz wzmocnienia mięśni lędźwiowych i obręczy barkowej.

Mgr St. Zakrzewski



PODSKOKI I WYSKOKI W GÓRĘ WYRABIAJĄ SPRĘŻYSTOŚĆ I SKOCZNOŚĆ.



REKORDZISTA POLSKI W BIEGACH NA 400 I 500 M. W. GĄSSOWSKI DEMONSTRUJE POPRAWNY WZNOS KOLANA.



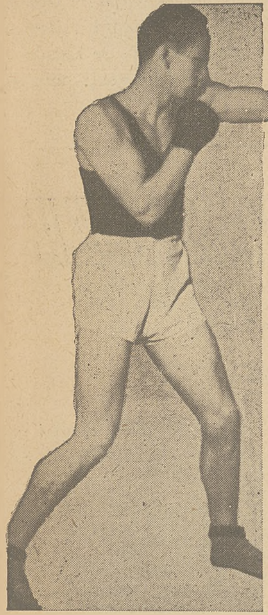
SKOK TERENOWY W WYKONANIU MISTRZA POLSKI W SKOKU O TYCZCE A. MOROŃCZYKA.



BIEG POD GÓRĘ ZMUSZA DO WYSOKIEGO UNOSZENIA KOLAN I PROSTOWANIA NOGI ZAKROCZNEJ.

NAUKA CIOSÓW PROSTYCH

B. Lewy prosty.



Obserwując systematycznie spotkania bokserskie w Polsce, dochodzimy do wniosku, iż wielu spośród naszych zawodników nie przyswoiło sobie zupełnie lewego prostego, jednego z podstawowych ciosów pięściarskich. Należy to uważać za wynik niesłusznego bagatelizowania tego ciosu przez mniej doświadczonych instruktorów, których ostatnio zasugerował „nowoczesny boks" (walka półdystans i w zwarciu — lewe i prawe sierpy, podbródkowe). A przecież jest to cios, który doprowadzony do doskonałości, zawsze przyniesie zwycięstwo. Cios ten służy do zapoczątkowania każdego natarcia, przygotowuje teren do decydującego ciosu, może skutecznie powstrzymać atak przeciwnika, przyczynia się wreszcie do odkrycia słabych jego stron.

Poniżej podajemy kilka wskazówek technicznych i taktycznych:

1. Lewy prosty w miejscu (z postawy bokserskiej) polega na energicznym wypchnięciu lewej ręki do przodu w ten sposób, by pięść (oczywiście zaciśnięta), przedramię i ramię stanowiły linię prostą. Kciuk lewej ręki skierowany ku górze nieco do wewnątrz. Siła tego ciosu wychodzi ze śródstopia prawej nogi, poprzez mięśnie podudzia, pleców i lewego barku. Prawa ręka pozostaje na miejscu — pięść na wysokości własnego podbródka. Po zadaniu ciosu lewa ręka szybko wraca do pierwotnego położenia tj. do postawy.

2. Lewy prosty z wykrokiem do przodu. Równocześnie z wyrzutem lewej ręki robimy lewą nogą mały krok do przodu. Prawa noga zostaje na miejscu do czasu powrotu lewej ręki do postawy bokserskiej, po czym niezwłocznie wykonuje taki sam krok, jaki zrobiła przed tym noga lewa.

3. Lewy prosty z wykrokiem do tyłu (gdy przeciwnik nas atakuje). Postępujemy analogicznie jak przy lewym prostym z wykrokiem do przodu. Prawą nogą robimy mały krok do tyłu z równoczesnym wyrzuceniem lewej ręki do przodu. Przy cofnięciu ręki dostawiamy dopiero lewą nogę do prawej.

4. „Stoping" — czyli lewa kontra. Przeciwnika atakującego nas powstrzymujemy lewym prostym, zadanym w miejscu.

5. Lewy prosty na żołądek („na dół"). Wyrzucamy energicznie lewą rękę na tułów przeciwnika z jednoczesnym pochyleniem tułowia w pasie tak, aby przybrał położenie prawie poziome.

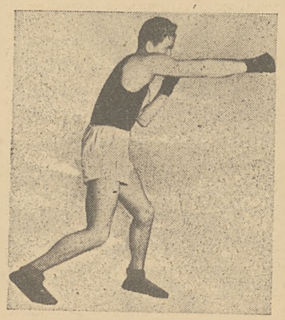
Lewa ręka wykonuje niewielki obrót w prawo i to w ten sposób, że w końcowej fazie łokieć jest na zewnątrz, a kciuk z prawej strony do wewnątrz. Ciężar ciała przenosimy na prawą nogę którą lekko uginamy w kolanie. Po zadaniu ciosu wracamy do pozycji wyjściowej, pilnie zwracając przez cały czas uwagę na zasłonę.

6. Podwójny lewy prosty. Najprostszą serią pięściarską jest zadanie dwóch lewych prostych w miejscu, czy też w połączeniu z pracą nóg do przodu lub do tyłu. W wypadku gdyby przeciwnik na pierwszy cios zareagował, drugi cios wykonujemy inaczej, a mianowicie: ręki lewej nie cofamy do pozycji bokserskiej, lecz tylko nieznacznie uginamy ją, odchylając się w biodrach nieco do tyłu i szybko wyrzucamy lewą pięść znów w kierunku przeciwnika wraz z energicznym odchyleniem tułowia do pozycji wyjściowej, przez co potęgujemy siłę drugiego ciosu.



U góry: LEWY PROSTY W ŻOŁĄDEK.

Na dole: PRAWY PROSTY.



TAKTYKA W PIĘŚCIARSTWIE

Wyrobienie i opanowanie ciosów prostych, sierpowych, czy też zwodów — to jeszcze nie wszystko. W boksie bowiem należy stosować swego rodzaju „filozofię". Powinno się zastanawiać, dlaczego jeden cios wypadł dobrze, a drugi źle, dlaczego jednego zawodnika można pokonać tym systemem, a w stosunku do drugiego ten sam sposób walki jest nieodpowiedni. Wszystko to nazywamy taktyką.

Taktykiem jest ten, kto umie wykorzystać własne walory i wykryć słabe strony przeciwnika. Dobry taktycznie zawodnik już przed samym meczem „walczy" ze swym przeciwnikiem, ocenia jego wzrost, długość rąk, budowę ciała i ruchy, a nawet jego zachowanie się przed meczem i na podstawie tego układa plan walki. Dobry taktyk nie wypuszcza nigdy inicjatywy ze swych rąk, daje się atakować, ale tylko tak, jak sobie tego życzy, aby na podstawie posunięć przeciwnika ułożyć własny plan i by przeciwnik odkrył swe siły. Dobry taktyk nigdy nie traci nadziei na wygranie walki. Konsekwentnie działa do ostatniego gongu i wyłapuje dogodne momenty, by w odpowiedniej chwili zadać decydujący cios. Dobry taktyk nie tylko niweczy siły przeciwnika, ale ma na względzie także widzów i sędziego, pamiętając, że z każdego pojedynku trzeba wychodzić obronną ręką tak, że ostatni cios musi należeć do niego, gdyż patrzącym zawsze będzie się wydawać, że ten ma przewagę, kto ostatni zadaje cios.

Taktycznego rozwiązania walki nikt nikogo nie nauczy. Każdą walkę należy traktować indywidualnie, lecz kilka wskazówek może się przydać każdemu zawodnikowi.

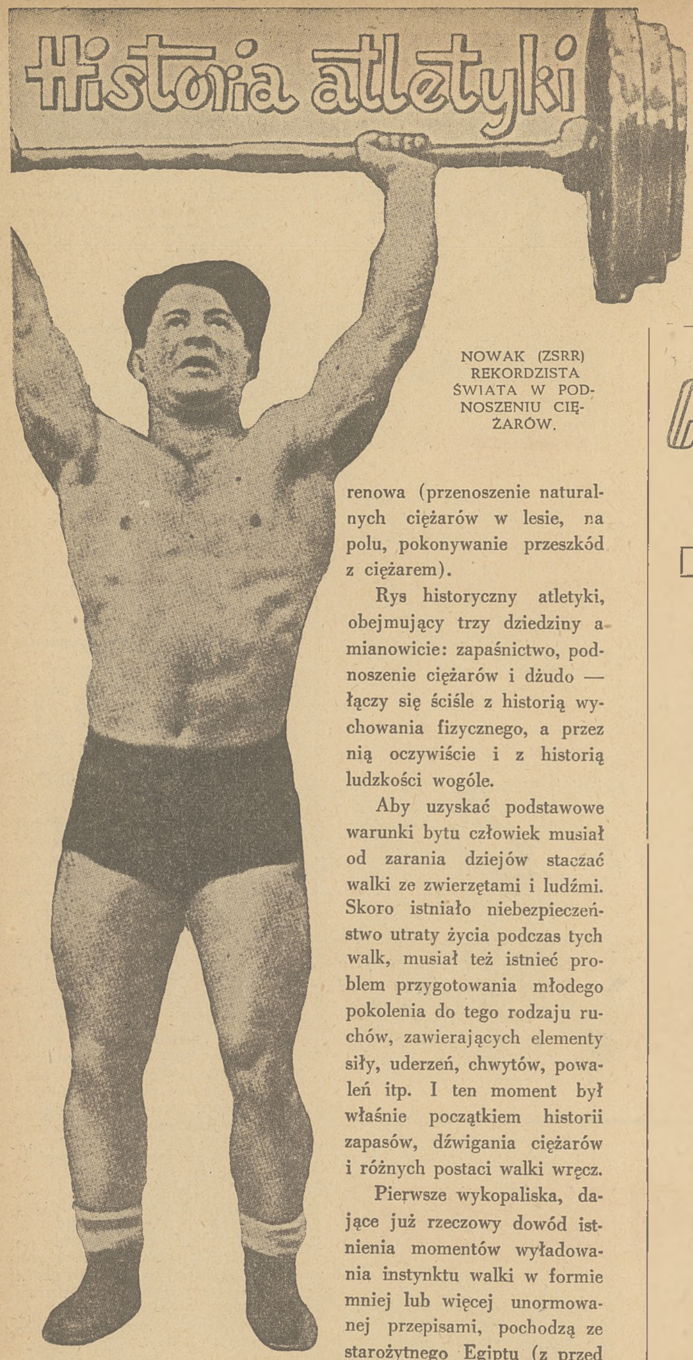
Podajemy więc „10 przykazań pięściarskich", których każdy bokser musi przestrzegać, jeżeli chce wygrać walkę:

1. *Zawodnik winien walczyć z jednakową energią od pierwszej sekundy do ostatniego gongu, zwiększając swą przewagę z minuty na minutę.*
2. *Zawodnikiem winna kierować ambicja, wola i wiara w zwycięstwo.*
3. *Uderzać w czułe miejsca przeciwnika: „dołek", serce, podbródek, tchawicę, wątrobę.*
4. *Nie zapominać o szybkiej pracy nóg, ta utrudnia przeciwnikowi trafienie.*
5. *Po otrzymaniu ciosu nie dać po sobie poznać jego skuteczności. Gdyby przeciwnik zmusił do odpoczynku na deskach, nie zrywać się po 3 czy 4, lecz zaczekać do 7, a nawet do 8. Po powstaniu zaatakować.*
6. *Nie wykonywać niepotrzebnych ruchów. Być szybkim, lecz nie tracić zbytecznie energii. Każdy stosowny moment wykorzystywać na wypoczynek.*
7. *Starać się walczyć na środku ringu, nigdy nie dać się zepchnąć do lin, zwłaszcza do rogu, gdyż wtedy ograniczają się możliwości poruszania.*
8. *Nie zadawać pojedynczych ciosów, gdyż tych najłatwiej jest uniknąć.*
9. *Zawodnik przed walką winien zorientować się w „terenie", a w czasie pierwszej rundy wybadać słabą stronę przeciwnika i na tej podstawie ułożyć plan, przynoszący mu w konsekwencji zwycięstwo.*
10. *Nie lekceważyć przeciwnika.*

Należy podkreślić także rolę trenera — sekundanta. Trener bowiem zarówno w czasie ćwiczeń, jak i w roli sekundanta w czasie walki jest tym, który po prostu „tworzy" boksera. On bowiem, znając możliwości swego pięściarza, daje podczas przerw wskazówki, jak ma on walczyć, rozkłada umiejętnie jego wysiłek. On obserwuje także przeciwny narożnik, czerpiąc materiał orientacyjny, ze wskazówek dawanych przez tamtego sekundanta i na tej podstawie planuje szereg akcji. Trener jest przyjacielem zawodnika podczas całej jego walki i w najtragiczniejszych nawet momentach nie wolno mu stracić hartu ducha i załamać się. Musi on do ostatniej chwili święcie wierzyć w zwycięstwo swego pupila i wszystko robić, by je umożliwić. Trzeba pamiętać, że zawodnik i sekundant w czasie walki powinni tworzyć ze sobą nierozłączną całość, w przeciwnym razie nie ma co marzyć o sukcesach.

Stefan Wrzosek

Historia atletyki



NOWAK (ZSRR) REKORDZISTA ŚWIATA W PODNOSZENIU CIĘŻARÓW.

Atletyką (w polskim współczesnym ujęciu) nazywamy jeden ze sportów, łączących w sobie elementy siły i zręczności na tle wszechstronnego rozwoju fizycznego. Do sportów zręcznościowo-siłowych należą: zapasy, podnoszenie ciężarów i dżudo. Podnoszenie ciężarów dzieli się na trzy mniejsze specjalności: ćwiczenia ze sztangą, ćwiczenia z odważnikami i żonglerka. Do tej grupy bywa zaliczane również przeciąganie liny i siłowa atletyka terenowa (przenoszenie naturalnych ciężarów w lesie, na polu, pokonywanie przeszkód z ciężarem).

Rys historyczny atletyki, obejmujący trzy dziedziny a mianowicie: zapaśnictwo, podnoszenie ciężarów i dżudo — łączy się ściśle z historią wychowania fizycznego, a przez nią oczywiście i z historią ludzkości wogóle.

Aby uzyskać podstawowe warunki bytu człowiek musiał od zarania dziejów stoczać walki ze zwierzętami i ludźmi. Skoro istniało niebezpieczeństwo utraty życia podczas tych walk, musiał też istnieć problem przygotowania młodego pokolenia do tego rodzaju ruchów, zawierających elementy siły, uderzeń, chwytów, powaleń itp. I ten moment był właśnie początkiem historii zapasów, dźwigania ciężarów i różnych postaci walki wręcz.

Pierwsze wykopaliska, dające już rzeczowy dowód istnienia momentów wyładowania instynktu walki w formie mniej lub więcej unormowanej przepisami, pochodzą ze starożytnego Egiptu (z przed ok. 5000 lat). Na jednym z grobowców w Beni Hassan odkryto rysunki, przedstawiające nagich chłopców egipskich, mocujących się ze sobą (Piasecki „Dzieje Wych. Fiz.“). Na pomnikach tych doliczono się aż siedemdziesięciu różnych chwytów.

W Indiach też już w starożytności stosowano ćwiczenia atletyczne i wiadomym jest że ćwiczącym zwracano tam uwagę na stosowanie diety jarskiej, unikanie napojów podniecających jak też dbałość o prawidłowy oddech.

Wykopaliska z północnych Włoch i krajów alpejskich dowodzą, że na terenie Europy w epoce brązowej (ok. 3000 lat temu) uprawiano walki na pięści, rozgrywane wg ściśle unormowanych przepisów.

Niewyczerpaną skarbnicą wiadomości — jeśli chodzi o interesujący nas dział — jest Grecja starożytna i Rzym. Stąd też pochodzi nazwa stylu „grecko-rzymski“ w zapaśnictwie współczesnym. W krajach tych atletyka rozwinęła się nadzwyczajnie, wybijając się zdecydowanie na czoło wychowania fizycznego i zajmując pierwsze miejsce w zagadnieniach przygotowania militarnego młodzieży.

CHWYTY ZAPAŚNICZE

Półnelson wewnętrzny

Atak:

Przeciwnik w parterze przepisowym. Poklęk prawą z tyłu, lewa noga w przód na zewnątrz na całej stopie. Prawe przedramię na potylicę. Lewa ręka pod pachą przeciwnika. Połączenie dłoni w hak. Całym ciężarem ciała z silnym wsparciem nóg o matę rzucić przeciwnika do parteru niskiego. Przyciskając przeciwnika do maty prawym bokiem ciała, należy prawym przedramieniem giąć głowę przeciwnika w dół do maty, a lewym przedramieniem unosić lewy bark przeciwnika w kierunku prawo-przód. Tnąc nożycami prawą w przód w kierunku głowy, zmusić przeciwnika do mostu lub rzucić go na łopatki. W pozycji końcowej trzeba: prawą ręką wykonać przechwyt na prawy bok, przejść do parteru niskiego (nogi szeroko) tak, aby linia ciała była przynajmniej w przedłużeniu ciała przeciwnika, a głowa najdalej na wysokości lewej piersi przeciwnika. Jednocześnie z powyższemi ruchami należy lewym ramieniem opanować lewe ramię przeciwnika.

Obrona 1:

Przez skłon głowy w tył i zacisk ręki nie dopuścić do założenia chwytu.

Obrona 2:

Po założeniu półnelsonu raptownym skłonem głowy w tył, zaciskiem ręki i nagłym wyprostem lewej nogi w tył rozerwać chwyt.

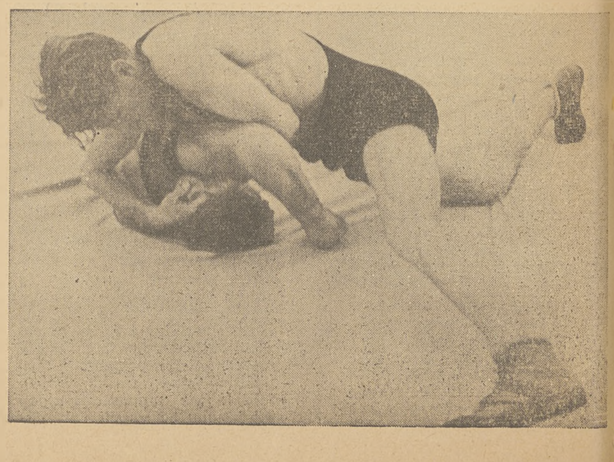
Obrona 3:

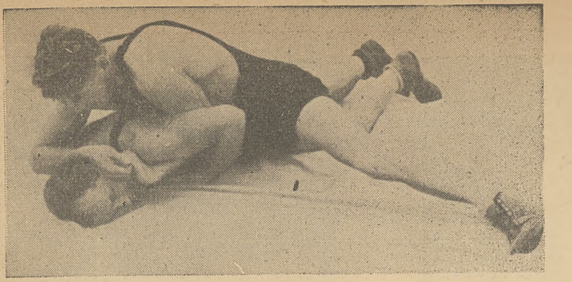
Lewa noga w przód na palce, odbiciem się rękami i nogami od maty wykonać półobrót w prawo do powstania, ewentualnie do wykonania kontrchwytu w postaci np.: rzutu bocznego, czy rzutu przez biodro.

Kontra na zacisk ramieniem:

Przedłużyć ramię siły, tzn. obniżyć nacisk lewą ręką spod pachy w okolicę lewego łokcia.

Na dole: ROLOWANIE W PÓŁNELSONIE WEWNĘTRZNYM. (Rys. 2).





PO ZAŁOŻENIU PÓŁNELSONU I ZMUSZENIU PRZECIWNIKA DO PARTERU NISKIEGO. (Rys. 1).

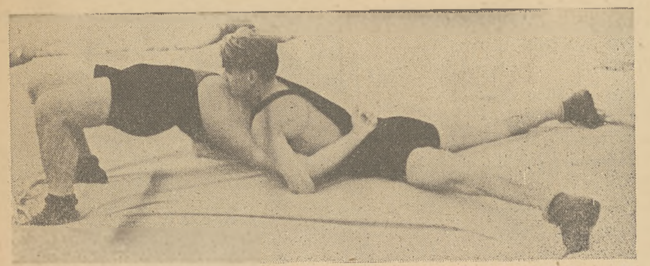
Kontrchwyt taktyczny „Rulada“:

W momencie popełnienia błędu przez przeciwnika w postaci klęku na lewym kolanie, należy : uchwycić lewą ręką nadgarstek lewej ręki przeciwnika, zacisnąć mocno pachę, przesunąć lewe biodro poza lewe biodro przeciwnika i wykonać zrzut w lewo z rolowaniem.

Pozycja końcowa: Po półobrocie w prawo, w momencie zrzutu, obchwyt prawą ręką prawego boku i silny nacisk plecami na piersi przeciwnika.

Borejsza

POZYCJA KOŃCOWA PÓŁNELSONU WEWNĘTRZNEGO (Rys. 3).



SZYBKOŚĆ ŚCIETEJ PIŁKI W SIATKOWCE

Ciekawe doświadczenia przeprowadzono celem zmierzenia szybkości lotu piłki ściętej w siatkówce. Przy pomocy zdjęć filmowych stwierdzono, że szybkość ta wynosi przeciętnie 27 m 75 cm na sekunde, a więc około 100 km na godzinę. Najmocniejsze ścięcia nadają szybkość piłce dochodzącą do 49 m 38 cm. na sekundę czyli około 177 km./godz.

Jest to najlepszy dowód tego, jak wielkie znaczenie ma dobre ustawienie drużyny na boisku oraz przyjęcie przez poszczególnych graczy odpowiedniej postawy, ułatwiającej odbicie piłki, wiemy bowiem że szybkość reakcji człowieka na jakikolwiek bodziec zewnętrzny wynosi tylko 1/10 sekundy.

Inż. R. Wirszyłło



PRZY STARCIE DO KILKU KONKURENCJI STOSUJE SIĘ MASAŻE „WŚRÓD ZAWODÓW".

masaż sportowy

Rodzaje i zastosowanie

Masaż sportowy, będąc jednym z podstawowych środków treningu, jest jego nieodzowną częścią składową.

Osiągnięcie szczytowej formy u zawodników wyczynowych, wszystkich rodzajów sportu, jest nieosiągalne bez systematycznego i umiejętnego stosowania masażu.

Masaż sportowy pozwala zawodnikowi na pełne i łatwiejsze wykorzystanie intensywnego treningu zawodniczego, przyspiesza on bowiem usunięcie z organizmu produktów zmęczenia, przywraca stwardniałym i bolącym mięśniom normalną sprawność, elastyczność i miękkość oraz zapobiega przetrenowaniu.

W okresie treningu zawodniczego stosowany masaż nazywamy „t r e n i n g o w y m“. Jest to masaż całościowy, głęboki i ciężki, a jego długotrwałość, zależna od wzrostu i masy mięśni, wynosi od 45 do 60 minut. Głównymi chwytami w masażu treningowym są: g ł a s k a n i e, r o z c i e r a n i e i u g n i a t a n i e. Ważną jest rzeczą stosowanie w masażu odpowiedniego tempa i siły. Głębokie wygłaskiwania i ugniatania w masażu treningowym wykonuje się ze wzrastającą stopniowo siłą i w wolnym tempie. Szczególnie dokładnie poddaje się masażowi te grupy mięśni, które w danym rodzaju sportu pracują najintensywniej. U biegacza długodystansowca np. nogi, pas biodrowy i pas barkowy.

Przed masażem treningowym należy wziąć dobrze ciepły prysznic oczyszczający (5 do 7 minut), po masażu zaś prysznic letni (1 do 2 minut). Drugim rodzajem masażu, stosowanym w czasie treningu i w okresie zawodów jest m a s a ż w p r o w a d z a j ą c y, który wraz z ćwiczeniami rozgrzewającymi tworzy jakby jedną całość, nastawiającą zawodnika na wysiłek oczekujący go w zawodach. Masaż ten wykonuje się tuż przed „rozgrzewką“. Jest on krótkotrwały, nie przekracza bowiem 12 minut i ogranicza się tylko do zaangażowanych bezpośrednio w danej konkurnecji grup mięśniowych.

Głównymi chwytami w masażu są: r o z c i e r a n i e, u g n i a t a n i e i o k l e p y w a n i e, które wykonuje się w szybkim tempie o średniej sile.

Masażysta wykonujący ten masaż musi jednak znać stopień pobudliwości zawodnika, aby go np. zbyt ostrym masażem wprowadzającym nerwowo nie „rozładować“, a właściwie nastawić jego optymalne napięcie na samą walkę sportową. U nadmiernie pubudliwych nie należy dlatego stosować oklepywania, natomiast wykonać je z średnią siłą i bardzo szybko u zupełnie spokojnych.

Zawodnicy wyczynowi, zrobią lepiej, gdy przed zawodami nie dadzą się wcale masować przez masażystę obcego, który ich jeszcze nie masował i do którego oni sami się jeszcze nieprzyzwyczaili.

Trzecią formą masażu sportowego, stosowaną w przerwach między dwoma konkurencjami lub walkami w czasie samych już zawodów to m a s a ż w ś r ó d z a w o d ó w. Jest on w zasadzie podobny do masażu wprowadzającego z tą jednak różnicą, że prowadzi się go z ograniczeniem masowanego odcinka. Celem tego masażu jest rozluźnienie zmęczonych mięśni i dlatego tylko te mięśni należy miękko masować.

W okresie zawodów stosuje się jeszcze jedną formę masażu tzw. uspakajającego. Jest to lekki masaż całomięśniowy, trwający 20 do 25 minut z przewagą chwytów pogłaskujących.

Jak często i w jakich okresach treningu i zawodów stosować masaże, wykazuje poniższa tabela.

Otto Fiński

Rodzaj masażu	OKRESY TRENINGÓW I ZAWODÓW			Okres międzysezonowy
	Trening kondycyjny	Trening właściwy	Okres zawodów	
Treningowy	1 raz w tygodniu w dzień wolny od treningu po upływie 1.5 godziny.	1 lub 2 razy w tygodniu w dnie jak w treningu kondycyjnym	W końcu każdego dnia zawodów, nie wcześniej jak 2 godziny po ostatnim ćwiczeniu.	1 raz na 2 tygodnie
Wprowadzający		Ewentualnie przed walkami sparringowymi w boksie i szermierce lub przed intensywnymi treningami.	Przed „rozgrzewką”	
Wśród zawodów			W przerwach między każdą konkurencją lub walką.	
Uspokajający			W przedpołudnia dni, w których zawody rozpoczynają się po południu	1 raz w tygodniu
Automasaż	Codziennie po gimnastyce porannej, oraz zastępczo w miejsce wszystkich innych rodzajów masaży gdy nie ma warunków na przeprowadzenie ich.			



STANISŁAW MARUSARZ, CZOŁOWY NARCIARZ POLSKI, ZDOBYWCA ZŁOTEGO MEDALU NA AKADEMICKICH MISTRZOSTWACH ŚWIATA.



NA NARTY

Pierwszy śnieg jest zwiastunem nadejścia sezonu zimowego, sezonu, w którym inne niż w okresie letnim gałęzie sportu wysuwają się na plan pierwszy — a wśród nich narciarstwo.

Sport ten z każdym rokiem zyskuje coraz więcej zwolenników. Zerwano obecnie z dotychczasowym nastawieniem, że narciarstwo może być uprawiane tylko na terenach górskich lub podgórskich i tylko przez tych, którzy zrzeszeni są w klubach narciarskich i uczestniczą w zawodach.

Dotychczas osiągnięcia na odcinku umasowienia narciarstwa są jednak w dalszym ciągu niewystarczające. Zrzeszenia, organizacje i szkoły jeszcze za mało poświęcają uwagi temu zagadnieniu, zbyt często zasłaniają się trudnościami natury organizacyjnej i brakiem sprzętu. Zbyt często także łączą uprawianie narciarstwa z koniecznością wyjazdu w góry, trudnościami urlopowymi itp.

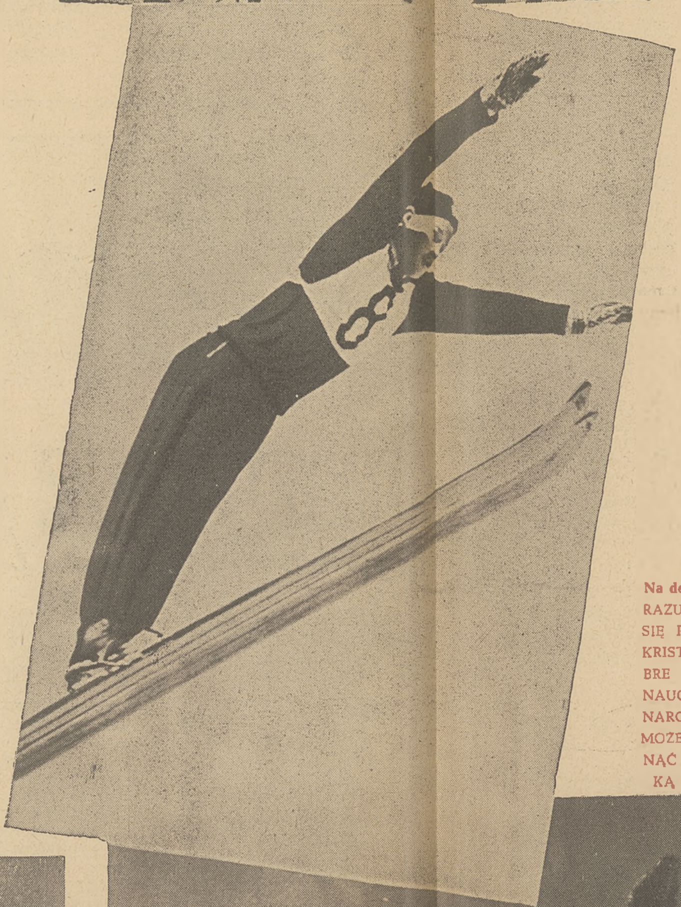
Zapoczątkowana przez Związki Zawodowe w okresie letnim akcja zorganizowanego wypoczynku, w dni wolne od pracy, powinna być kontynuowana w zimie. Wyjazdy na narty w okolice podmiejskie dają ludziom pracy właściwy wypoczynek i zdrowie.

Popularyzacja narciarstwa na wsi musi być zadaniem Rad Sportu Wiejskiego i organizacji społecznych, działających na tym terenie.

Próby organizowania domowego wyrobu nart dały już pozytywne rezultaty. Akcję tę trzeba kontynuować.

Zawody narciarskie, biegi i raidy dadzą młodzieży radość i zdrowie oraz spotęgują zainteresowanie jedną z najpiękniejszych dziedzin sportu.





Po lewej: FRAGMENT WSPANIAŁEJ SKOCZNI NARCIARSKIEJ W KARPACZU NA DOLNYM ŚLĄSKU

Dalej na lewo: SZYBKOŚĆ IMPONUJE KAŻDEMU SPORTOWCOWI. NARCIARZE WYSZUKUJĄ NAJBARDZIEJ STROME ZBOCZA, BY W ZAWROTNYM TEMPIE, DOCHODZĄCYM CZĘSTO DO 100 KM NA GODZINĘ „OSIĄGNĄĆ" DOLINĘ.

Po lewej: NAJTRUDNIEJSZĄ KONKURENCJĄ NARCIARSKĄ, WYMAGAJĄCĄ STARANNEGO PRZYGOTOWANIA I NALEŻYTEGO TRENINGU JEST BEZSPRZECZNIE SKOK OTWARTY. DO UZYSKANIA DOBRYCH WYNIKÓW PRZYCZYNIA SIĘ TAKŻE DOBRA KONDYCJA ZAWODNIKA. NA ZDJĘCIU FRAGMENT Z ZAWODÓW NA SKOCZNI W KARPACZU, W WOJ. WROCŁAWSKIM.

Zdjęcie w środku: JAK PTAK SZYBUJE SKOCZEK W POWIETRZU PO ODBICIU SIĘ Z PROGU SKOCZNI. SILNE WYCHYLENIE DO PRZODU I SPOKOJNA PRACA RAMION CECHUJĄ DOBREGO SKOCZKA.



SPORT NARCIARSKI ZYSKUJE CORAZ TO NOWYCH ZWOLENNIKÓW; JEDNYCH DO SPORTU WYCZYNOWEGO, DRUGICH DO TURYSTYKI. NA ZDJĘCIU FRAGMENT TRASY BIEGU ZJAZDOWEGO. ZAWODNIK MIJA BRAMKI.

Z UŚMIECHEM NA USTACH WYRUSZAJĄ WCZASOWICZE NA WYCIECZKI W GÓRY, PO NOWE WRAŻENIA, SŁOŃCE I RADOŚĆ ŻYCIA.



Na dole: NIE ODRAZU WYKONA SIĘ POPRAWNIE KRISTIANIĘ. DOBRE WYNIKI W NAUCE JAZDY NARCIARSKIEJ MOŻEMY OSIĄGNĄĆ POD OPIEKĄ TRENERA.

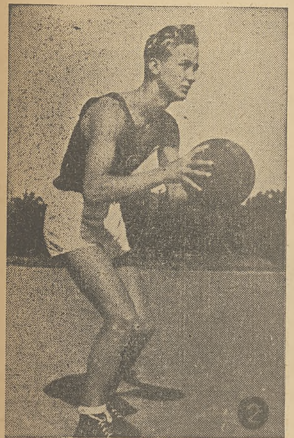




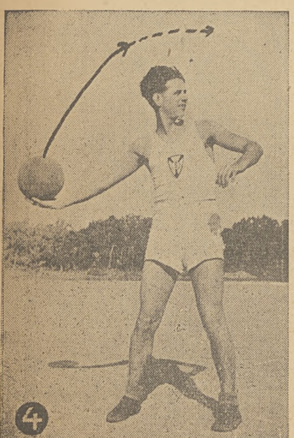
GĄSIENICA FRANEK—TADEUSZ UDAJE SIĘ NA SKOCZNIE

Podania i chwyty w koszykówce









Podania i chwyty są podstawowymi elementami techniki w koszykówce. Bez należytego ich opanowania nie może być dojścia do pozycji strzałowej na kosz, nie będzie zagrań taktycznych, ani tempa gry, a więc i powodzenia żadnego zespołu.

Podania i chwyty należy wykonywać zawsze jak najprostszym sposobem. Wszelkie niepotrzebne przyruchy wpływają na opóźnianie akcji, zmniejszają jej wartość i skuteczność, a także atrakcyjność gry. Podania i chwyty ćwiczymy na każdym treningu. Przez częste ćwiczenia nabiera się miękkości, szybkości i precyzji. Podanie musi być tak opanowane, by oddanie przemyślane i skuteczne piłki w grze nie stanowiło dla zawodnika żadnej trudności w najbardziej nawet skomplikowanych pozycjach (fot. 1). Początkujący powinni podania kierować na wysokość piersi współćwiczącego. Dobre podanie musi mylić przeciwnika, ale nie może wprowadzać w błąd gracza własnego zespołu.

Podania.

1. Podanie oburącz sprzed piersi. Stajemy w małym wykroku na nogach lekko ugiętych w kolanach. Piłka trzymana na wysokości piersi nachwytem w ten sposób, że palec wskazujący i kciuk są ułożone do siebie pod kątem 90°. Palce rąk rozwarte (fot. 2). Piłkę wyrzucamy przez wypchnięcie jej energicznym ruchem w łokciach i nadgarstkach, lekkie pochylenie tułowia do przodu, wyprost nóg w kolanach i przestawienie nogi zakrocznej przed wykroczną.

2. Podanie jednorącz z barku (jedno z najczęściej używanych podań). Jeżeli rzucamy prawą ręką, stajemy lewą nogą w wykroku. Piłka trzymana na wysokości głowy (piłkę przenosimy na tę wysokość lewą ręką). Przedramię równolegle do tułowia (fot. 3). Piłkę wyrzucamy przez zamach powstały z przeniesienia jej do wysokości rzutu i skręt tułowia. Łokieć w momencie zamachu podany do przodu. Wyrzut piłki następuje przez ruch przedramienia i dłoni w dół.

Uwaga: a) Przy wyrzucie nie skręcać dłoni, b) piłkę wyraźnie rzucać, a nie pchać, c) ćwicz także lewą ręką.

3) Podanie oburącz kozłem (używamy go tylko wtedy, gdy między współgrającymi znajduje się przeciwnik). Piłka trzymana jak przy podaniu oburącz sprzed piersi z tym, że wychodzi z rąk na wysokości pasa i musi dostać się w ręce współpartnera również na wysokości pasa. Przy wyrzuceniu piłki następuje mocne wychylenie tułowia do przodu i przeniesienie nogi zakrocznej przed wykroczną.

4) Podanie „hakiem" (stosowane jeżeli przeciwnik kryje nas blisko i nie mamy możliwości oddania piłki w prostszy sposób). Przy wykonywaniu podania prawą ręką stajemy lewym bokiem do przeciwnika i odciągamy piłkę ułożoną na dłoni od tułowia. Wyrzucając piłkę robimy prawą nogą krok od przeciwnika i przy dociąganiu lewej nogi do prawej na dłoni przenosimy piłkę w linii ponad głową. (fot. 4).

Uwaga: linia ciągła oznacza ruch ręki z piłką, linia przerywana — lot samej piłki.

Chwyty.

1. Chwyt półgórny (najczęściej używany). Ramiona wyciągnięte do przodu, dłonie zwrócone w kierunku piłki. Palce wskazujące i kciuki tworzą jak gdyby literę „U". Tułów wychylony do przodu, nogi w wykroku (fot. 5). Po chwyceniu piłki ściągamy ją na wysokość piersi, lub do pozycji wyrzutowej.

2. Chwyt górny. Ułożenie tułowia, nóg i ramion, jak przy chwycie półgórnym, ramiona są wzniesione do góry.

3. Chwyt boczny górny. Wykrok w kierunku piłki, pochylenie tułowia i ramion w bok. Jeśli piłkę otrzymujemy z lewej strony, prawe ramię jest położone nad lewym, jeżeli z prawej — odwrotnie (fot. 6).

4. Chwyt dolny (stosowany przy piłce podanej poniżej pasa). Mały wykrok na ugiętych nogach, tułów lekko pochylony do przdu, ramiona opuszczone w dół i nieco ugięte w łokciach. Dłonie w kształcie „koszyczka" odwrócone są w kierunku piłki tak, że małe palce idą ku wewnątrz (fot. 7).

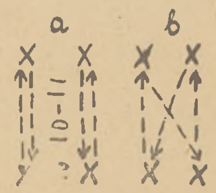
Uwaga: Przy chwytaniu piłki należy do niej startować, a nie wyczekiwać na nią.

Jak ćwiczyć.

Dla usprawnienia podań i chwytów mamy różne ćwiczenia. Są one stosowane w zależności od zaawansowania ćwiczących. Ogólnie dzielimy je na trzy zasadnicze grupy wg stopnia trudności w ustawieniach i na trzy zasadnicze grupy w sposobie wykonywania. Tak więc początkujący rozpoczyna pracę od ćwiczeń w szeregach stojąc. Wynik osiąga się nie przez ciągłą zmianę ćwiczeń, a przez ich powtarzanie.

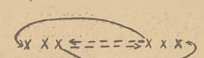
Zasób ćwiczeń

1. Dwa szeregi naprzeciw siebie. Podanie piłki do przeciwległego szeregu. Jeżeli piłka przypada na każdych dwu ćwiczących, stosujemy podania tylko naprzeciw (rys. 1a), jeżeli natomiast mamy mało sprzętu, podajemy po przekątnej (rys. 1b).



1

2. Dwa rzędy naprzeciw siebie. Podanie piłki i przejście lub przebiegnięcie na koniec przeciwległego rzędu (rys. 2).



2

3. W kole. Nieparzysta liczba ćwiczących twarzami do wewnątrz koła. Podaje każdy co drugi zawodnik bez zmiany miejsca (rys. 3).



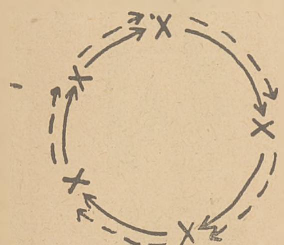
3

4. W kole. Parzysta liczba ćwiczących twarzami do wewnątrz koła. Podaje każdy co drugi zawodnik ze zmianą miejsc, tzn. po podaniu piłki przejście na miejsce ćwiczącego, któremu podało się piłkę (rys. 4).



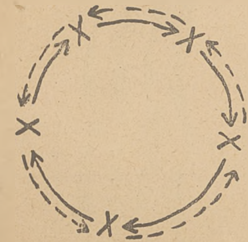
4

5. W kole. Ćwiczący poruszają się po obwodzie koła. Podania w kierunku ruchu ćwiczących (rys. 5).

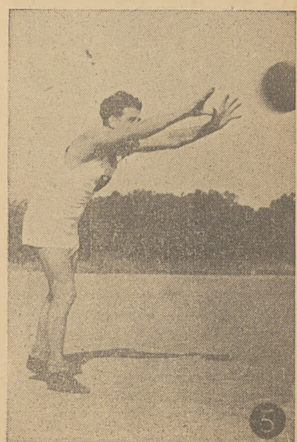


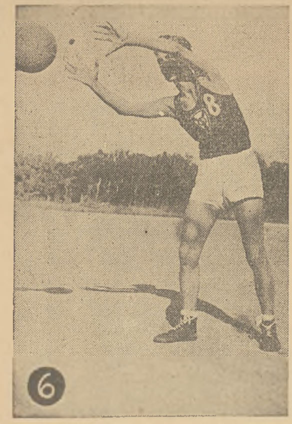
5

7. Rozsypka. Zawodnicy poruszają się po obwodzie koła, obserwując jednocześnie od kogo piłkę otrzymują i komu ją podają. Na znak instruktora następuje „rozsypka", tzn. bieg w dowolnych kierunkach z tym, że piłkę podaje się nadal temu, komu podawało się w kole i chwyta od tego co w kole. (rys. 6)

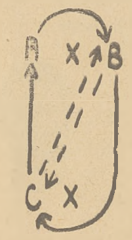


6





8. W odległości 5 m od siebie ustawiamy dwóch pozorujących, zwróconych twarzami ku sobie. Obok pierwszego ustawia się po obu stronach dwu zawodników „A" i „B", obok zaś drugiego — z jednej strony zawodnik „C". Piłkę ma „B" i podaje ją do „C". „A" w tym czasie zajmuje pozycję „B", który biegnie na pozycję zawodnika „C", „C" oddaje piłkę do „A", znajdującego się już na pozycji zawodnika „B" i sam biegnie w kierunku tej pozycji itd. (rys. 7). Linia ciągła oznacza drogę ćwiczących, linia przerywana — lot piłki.



7

Tadeusz Ulatowski



KONKURS SPORTOWCA

Poniżej zamieszczamy 20 zdjęć, przedstawiających czołowych sportowców Związku Radzieckiego i państw demokracji ludowej.

Kilku, a może kilkunastu spośród nich z pewnością rozpozna każdy interesujący się sportem już na pierwszy rzut oka. Nad kilku dalszymi trzeba będzie się jednak dobrze zastanowić względnie przerzucić ostatnie roczniki pism sportowych.

Rozwiązania nadsyłać należy na załączonym kuponie do redakcji „Sportowca" (Warszawa, Marszałkowska 58) do dnia 30 grudnia br. Ważna data stempla pocztowego.

Dla zwycięzców w Konkursie przeznacza się nagrody.

KONKURS „SPORTOWCA"

1.	Nazwisko	Narodowość	Gałąź sportowa ....
2.	„	„	„ ....
3.	„	„	„ ....
4.	„	„	„ ....
5.	„	„	„ ....
6.	„	„	„ ....
7.	„	„	„ ....
8.	„	„	„ ....
9.	„	„	„ ....
10.	„	„	„ ....
11.	„	„	„ ....
12.	„	„	„ ....
13.	„	„	„ ....
14.	„	„	„ ....
15.	„	„	„ ....
16.	„	„	„ ....
17.	„	„	„ ....
18.	„	„	„ ....
19.	„	„	„ ....
20.	„	„	„ ....

....
(nazwisko, imię)

....
(dokładny adres)



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

Przeskoki przez współćwiczących

Przeskoki przez współćwiczących stosuje się przeważnie w lekcjach bez przyrządów, choć mogą być zastosowane jako ćwiczenie zwinnościowe w sali gimnastycznej i na boisku, jak również na wycieczce, na plaży, na obozach w czasie gimnastyki porannej.

1. **Przeskok wolny kuczny.**

Pierwszy ćw czący wykonuje podpór klęczny, drugi — wykonuje przeskok.

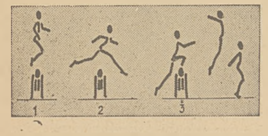
a, przeskok z ćwierćobrotem,
b, przeskok z półobrotem,
c, przeskok do przysiadu podpartego,
d, jak pod c, i przewrót w przód.

2. **Przeskok bieżny.**

Odbicie lewą, doskok na prawą nogę. Po doskoku ćwiczący nie zatrzymuje się, lecz biegnie dalej.

3. **Skok w głąb odbiciem na współćwiczącym.**

Przeskok wykonuje się z miejsca oparciem nogi na współćwiczącym lub z marszu; ćwiczący podchodzi do klęczącego i, nie zatrzymując się, postawiwszy nogę na plecach klęczącego wykonuje przeskok.



4. **Przeskok rozkroczny przez żywy kozioł.**

Pierwszy ćwiczący stoi w wypadzie w przód, ręce opiera na kolanie, jedna na drugiej, **drugi** — z niedużego rozbiegu, odbiciem obunóż, wykonuje przeskok.

Uwaga:

a. przy nauce tego przeskoku należy ochraniać ćwiczących,
b. ćwiczących zmieniać po każdym skoku.



5. **Przeskok rozkroczny przez żywy kozioł z dwu ćwiczących.**

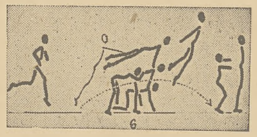
Pierwszy ćwiczący wykona podpór klęczny, **drugi** — staje za nim w rozkroku i opiera ręce na plecach pierwszego, **trzeci — przeskakuje.**



6. **Przeskok przez grupę złożoną z trzech współćwiczących.**

Przy tym ustawieniu ćwiczących możemy się posługiwać dwoma sposobami: a) trzeci ćwiczący stanowi przedłużenie i opiera głowę z prawego lub lewego boku drugiego — opierając ręce na jego plecach; b) opiera przedramiona ugięte do wewnątrz na lędźwiach drugiego, głowę pochyla w dół. W tym wypadku głowa nieco wystaje w górę, a nie w bok, jak przy pierwszym sposobie.

Skaczący musi się silniej odbijać.



7. **Przeskok rozkroczny i przewrót w przód.**

Ustawienie ćwiczących jak pod 1. i 4., przeskok rozkroczny powiązać z przewrotem w przód.



8. **Przeskok rozkroczny przez dwu ćwiczących stojących przodem do siebie.**

Dwaj ćwiczący ustawieni przodem do siebie, w rozkroku, lekko pochyleni, ręce oparte wzajemnie na barkach, głowa obok głowy.

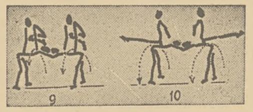


9. **Przeskok kuczny.**

Ustawienie ćwiczących jak pod 8. tylko większe odchylenie w tył i pogłębienie skłonu, ręce wzajemnie oparte na barkach.

10. **Przeskok odwrotny.**

Ustawienie ćwiczących jak pod 8. Przeskok należy tak wykonywać, by nogi były skierowane na zewnątrz.



NOWE KSIĄŻKI

JÓZEF PRUTKOWSKI: STROFY OLIMPIJSKIE — BIBLIOTEKA BELETRYSTYCZNA GŁÓWNEGO URZĘDU KULTURY FIZYCZNEJ, WYDAWNICTWO: „PRASA WOJSKOWA", WARSZAWA 1949, str. 195, N 1 b.

„Strofy olimpijskie" — które entuzjaści poezji sportowej pamiętają z dawniejszego, niesprzedażnego wydania bibliofilskiego — ukazały się nareszcie w tanim, dostępnym dla każdego wydaniu.

Prutkowski, jako trzeci po wojnie (po Iwaszkiewiczu i Sadowskim), wystąpił z tomem liryk o tematyce sportowej.

Jest w poezjach Prutkowskiego szczery zachwyt dla piękna wysiłku sportowego, jest pochwała wyczynu i rekordu, ale wszystko w ramach sztuki humanistycznej, widzącej w rekordziście przede wszystkim człowieka, nie zaś maszynę do poprawiania wyników. Prutkowski jest poetą, który nie tylko potrafi dostrzec wysiłek sportowy, ale i uchwycić więź, łączącą ten wysiłek z trudem codziennego życia.

To też „Strofy olimpijskie" mają bardzo silny aspekt społeczny i polityczny. Zbiorek — w przeciwieństwie do wszystkich poprzednich tomików poezji sportowej — nie jest zawieszony w próżni egzaltacji i wielkich słów, nie mających pokrycia, lecz mocno tkwi w realiźmie dzisiejszej rzeczywistości, tętni życiem bieżącej chwili.

ODPOWIEDZI REDAKCJI

Ob. J. GILŻYŃSKI, Sopot. Chcąc zostać sprinterem, lepiej nie grać zbyt często w piłkę nożną (i to nie zawodniczo, jedynie dla rozrywki). Byłoby wskazane zwrócenie większej uwagi na biegi, skoki i rzuty lekkoatletyczne. Warto zapoznać się z książkami: Weiss — Biegi krótkie, Sidorowicz — Biegi średnie, Zakrzewski — Skoki, Zakrzewski — Rzuty Wszystkie można zamówić w Księgarni Wysyłkowej, Warszawa, Krakowskie Przedmieście 11. Decyzję, czy uprawiacie sprinty, czy piłkę, poweźmiecie sami, gdy dobrze poznacie obie gałęzie sportu i przekonacie się, które bardziej Wam odpowiadają.

Ob. BOGDAN MADEJ, Leszno Wlkp. List przekazaliśmy Centralnym Zjednoczonym Zakładom Sprzętu Sportowego i Szkutniczego. Punktowe tabele lekkoatletyczne są do nabycia w każdej większej księgarni. Skład główny: „Prasa Wojskowa", Warszawa, Krakowskie Przedmieście 11.

Ob. W. ANTONOWICZ, w/m Waszyngtona 41. Jeśli na zawodach pragnie ktoś rzucać własnym oszczepem, musi dać rzucać nim i wszystkim współzawodnikom, ale bez prawa żądania odszkodowania. 2. Trzy kroki w trójskoku pociągają za sobą dyskwalifikację. 3. Udana próba bicia rekordu na dystansie krótszym w czasie biegu na dystansie dłuższym jest oczywiście ważna. 4. Rekord w poszczególnych konkurencjach dziesięcioboju będzie uznany z zaokrągleniem do 1 cm w dół.

Ob. KAZIMIERZ WALCZYK, Radom. Na pytanie w sprawie przyjęcia do AWF zwróćcie się bezpośrednio do tej uczelni (Warszawa, Marymoncka 90). Wartości punktowe Waszych wyników: oszczep 38 94—397, dysk 41 63—760, kula 11 19—548, w dal 4,80—304, wzwyż 140—368.

Ob. JAN ŁAGODA, Leszno Wlk. 60 m 10 sek. wartość punktowa 32 pkt, tyczka 220—240, wzwyż 130—280, w dal 4 12—180, kula 676—203, dysk 23.51—169, trójskok 8.02—114.

Tabela rekordów będzie umieszczona Żądane n-ry wyślemy po otrzymaniu pieniędzy.

Ob. W. S., Suwałki. Redakcja „Młodego Żeglarza": Gdynia, Al. Zjednoczenia 3, konto PKO I-8668.

Ob. JERZY STANICKI, Ciechanów. Jesteście juniorem. Sądząc z wyników, najlepsze wyniki powinniście mieć w kuli i biegach krótkich. Przedstawiacie prawdopodobnie ten sam typ fizyczny, co doskonały lekkoatleta ZSRR—Heino Lipp.

Zainteresujcie się tym, co pisano o tym zawodniku, a odniesiecie dużo korzyści.

„ZAPALENI SPORTOWCY Z KONINA". Interweniujcie w Kuratorium Waszego okręgu szkolnego, a także zwróćcie się o pomoc do Inspektora Powiatowego KF przy starostwie do Wojewódzkiego Urzędu Kultury Fizycznej w Poznaniu i do Polskiego Związku Tenisa Stołowego, Warszawa, Al. Niepodległości 212 m. 1.

Ob. JÓZEF SZMETERLING, Wronki. Redaktor działu „Rozrywek umysłowych" serdecznie dziękuje za miły list.

Ob. ADAM ŚWIDERSKI, w/m. Gimnastykę lekkoatlety omówimy w najbliższych numerach. Warto przeczytać ponadto broszurę Mierzejewskiego „Zaprawa lekkoatletyczna".

KOŁA SPORTOWE PRZY PRACY

Historyczna uchwała Biura Politycznego KC PZPR, wytyczając drogę rozwoju kultury fizycznej i sportu w Polsce, stwierdza: „Polska, zmierzająca do socjalizmu, winna być krajem zdrowych i mocnych ludzi, radujących się życiem, którym wychowanie fizyczne i sport wyrobią siłę woli, opanowanie i odwagę, wytrzymałość na próby i umiejętność zespołowego życia i wysiłku, ludzi przygotowanych do pracy dla Ludowej Ojczyzny i do obrony w razie potrzeby jej granic“.

Aby zadanie to zrealizować, należy uwzględnić dwa zasadnicze czynniki: formę, która pozwoli na ujęcie organizacyjne szerokich mas społeczeństwa oraz program, który będzie wykonywany przez komórki zorganizowane.

Zadania organizacji sportowych

Zadaniem zrzeszeń i organizacji powinno być rozszerzenie sieci kół sportowych przy zakładach pracy oraz ludowych zespołów sportowych na wsi. Koła sportowe na zakładach pracy mimo ich rozwoju są jeszcze nieliczne i nieaktywne. Cyfra 3200 ludowych zespołów sportowych jest najlepszym wskaźnikiem niedostatecznego objęcia terenu wsi, mimo niewątpliwych osiągnięć w porównaniu z rokiem ubiegłym. Troska o podniesienie liczebności podstawowych komórek realizujących powszechne wychowanie fizyczne znajdzie wyraz w planie działalności zrzeszeń i organizacji w roku 1950 i Planie 6-letnim.

Wielką pomocą przy układaniu programu prac koła będą przeprowadzane corocznie na terenie kraju imprezy i akcje masowe, obejmujące podstawowe gałęzie sportu. Ich terminowe rozplanowanie w ciągu roku w ścisłym połączeniu ze zdobywaniem norm do Odznaki Sprawności Fizycznej będzie podstawą organizacji pracy kół i zespołów sportowych na terenie miast i wsi.

Podstawową formą pracy w kierunku należytego przygotowania do wszystkich imprez i akcji masowych będzie gimnastyka, która znajdzie się w programie zajęć w ciągu całego roku. Atrakcyjnym jej elementem będzie przygotowanie zespołów do masowych pokazów w świętach Kultury Fizycznej.

Program roczny

Okres zimowy to przygotowanie i przeprowadzenie biegów narciarskich i akcji nauki łyżwiarstwa oraz montowanie akcji obozów wędrownych, przez opracowanie trasy obozu, popisów świetlicowych, wieczornic, ognisk i pogadanek oraz nawiązanie kontaktu z organizacjami i zespołami w punktach etapowych trasy obozu.

Okres wiosenny — to zaprawy i treningi do Biegów Narodowych dla uczczenia dnia Święta Pracy i przygowanie do rozgrywek gminnych, powiatowych i miejskich w siatkówce, koszykówce i szczypiorniaku.

Okres letni — to zakończenie rozgrywek piłki ręcznej, treningi i przeprowadzenie trójboju lekkoatletycznego w ramach zdobywania norm do Odznaki Sprawności Fizycznej, gminne i powiatowe zawody pływackie, przygotowanie i udział w sztafetach młodzieżowych dla uczczenia Święta 22 lipca, przygotowanie spływów kajakowych oraz udział w Święcie Kultury Fizycznej.

Okres jesienny — to przygotowanie i udział: w marszach jesiennych „Szlakami Zwycięstw“, w gminnych i powiatowych zawodach kolarskich, gminnych i powiatowych zawodach w podnoszeniu ciężarów i zapasach.

Ta różnorodność form w połączeniu z zajęciami świetlicowymi i ideowo-wychowawczymi przyczyni się niewątpliwie do nadania właściwej treści i atrakcyjności programom kół, przez co przyciągnie do nich rzesze nie objętych dotychczas wychowaniem fizycznym.

Korzystajmy z doświadczeń ZSRR

Słuszność tej drogi jako jednej z form umasowienia kultury fizycznej w Polsce potwierdzają doświadczenia Związku Radzieckiego, Ojczyzny masowego sportu ludowego, gdzie wielką troską Partii i państwa jest zdrowie pracujących. Cały system wychowania fizycznego w ZSRR pomyślany jest jako przygotowanie ludzi silnych, odważnych, wytrzymałych, gotowych do ofiarnej pracy i obrony swojej socjalistycznej Ojczyzny. Fakt, że około dwóch milionów pracujących Państwa Radzieckiego systematycznie uczy się w kołach wychowania fizycznego, świadczy o popularności tej formy i konieczności wszechstronnego jej rozwoju. Od systematycznej pracy kół, od ogólnego poziomu fizycznego rozwoju młodzieży, zależy przede wszystkim wykonanie planu państwowego, przygotowanie sportowców różnej kategorii i podniesienie poziomu rekordów sportowych.

Doświadczenie Związku Radzieckiego, który przez wprowadzenie takich właśnie form realizacji powszechnego wychowania fizycznego uzyskał wspaniałe rezultaty w umasowieniu kultury fizycznej, potwierdza słuszność wprowadzenia do planów działalności zrzeszeń i organizacji obowiązku rozszerzenia sieci kół sportowych, nadania im właściwej treści oraz wzmożenia wysiłku całego aktywu sportowego dla uzyskania rezultatów tej pracy.

Przodująca rola ZMP

W celu uaktywnienia członków nowowstępujących do kół sportowych należy zespołowo, na wzór narad wytwórczych przy zakładach pracy omawiać program działalności koła. Zespół musi przyswoić sobie i żyć zagadnieniem realizowania planu swojej działalności. Harmonogram pracy w ujęciu całorocznym oraz okresowym, kontrola wykonania zadań w poszczególnych etapach przez członków zespołu, będzie gwarancją uniknięcia wszelkiego rodzaju błędów.

Ważnym czynnikiem w tej pracy będzie wprowadzenie współzawodnictwa zarówno indywidualnego ,jak i zespołowego z innymi kołami. Wniesie to do pracy zwiększenie zainteresowania, spełniając równocześnie dużą rolę społeczno-wychowawczą.

W pracy tej nie może zabraknąć młodzieży ZMP-owskiej, która winna stać się aktywem ruchu sportowego. Związek Młodzieży Polskiej przez swych członków musi szerzyć młodzieńczy entuzjazm i przodować w walce o upowszechnienie kultury fizycznej i jej ideologiczne oblicze.

Należy mobilizować do współdziałania z kołem, aktyw dobrowolnej społecznej pracy w wychowaniu fizycznym i ruchu sportowym, wciągając do niego działaczy kultury fizycznej i czołowych sportowców. Będzie to jednym z ważnych czynników łączności i wzajemnego zrozumienia sportowców-wyczynowców z masami uprawiającymi powszechne wychowanie fizyczne.

W takim ujęciu koła sportowe staną się jednym z podstawowych czynników upowszechnienia kultury fizycznej w myśl wskazań uchwały Biura Politycznego Komitetu Centralnego Polskiej Zjednoczonej Partii Robotniczej.

Zygmunt Nawrocki

JAKĄ POWZIĄĆ DECYZJĘ

Odpowiedzi z numeru 8

Piłka nożna

Sędzia bramki nie uznaje, gdyż gwizdek sędziowski następuje w momencie, gdy upłynął czas gry.

Lekkoatletyka

Sędzia udziela napomnienia obu zawodnikom. Dobry sprinter nie da się pociągnąć zawodnikowi wybiegającemu przedwcześnie. Starter w myśl przepisów międzynarodowych ma prawo udzielić napomnienia nie tylko jednemu, ale i więcej zawodnikom.

Zadaniem dobrego startera jest jednak w chwili, gdy jeden z biegaczy falstartuje, dać natychmiast dwoma strzałami, gwizdkiem lub komendą „powstań“, sygnał do przerwania biegu, eliminując w ten sposób falstart dalszych zawodników.

Siatkówka

Drużyna gracza, który podtrzymał przeciwnika, traci prawo zagrywki lub punkt, chyba że gracz padający już przed tym — tracąc równowagę — przekroczył linię środkową lub dotknął siatki.

Zawody żużlowe

W podanym wypadku sędziowie nie przyznają punktów za ostatnie miejsce, gdyż zawodnik, który przegrywa do kogokolwiek z przeciwników o pełne okrążenie, odpada automatycznie z konkurencji. Skoro więc zawodnik był na drugim miejscu w momencie mijania mety przez zwycięzcę, przegrał tym samym o przeszło jedną rundę, wskutek czego nie może być sklasyfikowany.



Z PRZYGOTOWAŃ NASZEJ REPREZENTACJI NARCIARSKIEJ DO „PUCHARU TATR“.

Sucha zaprawa narciarza

Biegi przełajowe, **marsze** i ćwiczenia gimnastyczne, to najlepsze środki suchej zaprawy narciarza. Sam trening powinien być tak przemyślany, aby dał w efekcie z jednej strony **duże przygotowanie** techniczne, z drugiej zaś, by wpłynął dodatnio na kondycję i dobre samopoczucie narciarza. W tym celu wskazanym jest dobór takich ćwiczeń, które swym charakterem będą przypominały właściwe konkurencje narciarskie, a równocześnie wzmocnią te stawy, ścięgna i mięśnie, które odgrywają zasadniczą rolę w narciarstwie.

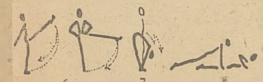


2 3 5

Trening przeprowadza się dwa lub trzy razy w tygodniu, **poprzedzając go rozgrzewką, tj.** serią ogólno-przygotowujących ćwiczeń, które trwają od 10 do 15 minut. Na zakończenie zaś wprowadzamy ćwiczenia rozluźniające i uspakajające.

Zbiór ćwiczeń stosowanych w jesiennym treningu narciarza.

1. Przebieżka w wolnym tempie od 300 do 500 m.



6 7 8

2. Bieg przeplatany ćwiczeniami. Np.: co 5 kroków wyskok w górę z lądowaniem na nodze przeciwnej.
3. Marsz z wypadami lub chód sportowy.
4. Wznosy ramion w górę w dół.
5. Wymachy lub odrzuty ramion w pł. strzałkowej.



9 10 11 12

6. Wymachy luźnych nóg.
7. Skłony w przód z chwytem za kostki i przyciąganiem tułowia do nóg.
8. Uginanie ramion w podporze leżąc przodem — (tułów trzymany prosto).
9. Skręto-skłony w przód na lewo (na prawo) głowa na wysokości kolan.
10. W leżeniu tyłem — unoszenie nóg.
11. Z wyskoku — przejście do dużego wypadu z oparciem dłoni o podstawę.
12. Przysiady na jednej nodze — druga wyprostowana w przodzie (pistolet).
13. W leżeniu tyłem — ruchy okrężne nóg.
14. W siadzie rozkrocznym — skłony w przód z pomocą współćwiczącego.



13 14 15 16

15. Z przysiadu podpartego— szybkie wyprosty do stania na palcach i powrót do przysiadu.
16. Skoki wzwyż z rozbiegu — starając się dosięgnąć gałęzi drzew względnie wysoko zawieszonych przedmiotów.
17. Zeskoki z podwyższenia (pień lub ławka) do półprzysiadu z małym wypadem.



17 20

18. Pchnięcia kulą lub rzuty ciężkimi przedmiotami.
19. Wielokrotne skoki w dal na odcinku 40 do 60 m.
20. Zeskoki z progów terenowych do pozycji w skos stoku.



21 22

21. Boczne przeskoki z nogi na nogę (najlepiej przez rów).
22. Z postawy ramiona w przód — przenosimy lewę ramię łukiem bocznym w tył z równoczesnym skrętem tułowia w lewo. Z tej pozycji przechodzimy do półprzysiadu z równocze-



23

snym przeniesieniem lewego ramienia łukiem dolnym do przodu, skrętem tułowia w prawo i wychodzimy do postawy wyjściowej. To samo powtarzamy w drugą stronę.
23. Trójskok.
24. Biegi terenowe.
25. Marsze terenowe.

Dąbrowski Ignacy
Kmieć Zbigniew

PRZEGLĄD WYDARZEŃ

ZAPASY:

CSR — Polska 5:3 w Poznaniu.

PIŁKA NOŻNA

Górnik Radlin — Garbarnia 4:3 (po 30-min. dogrywce). Garbarnia — Ogniwo Cracovia 3:1.

Polski Związek Piłki Nożnej zdecydował, że począwszy od roku 1950 na miejsce elitarnego pucharu Kałuży dla reprezentacji okręgowych wprowadzi się rozgrywki o Puchar Polski, do których startować mogą wszystkie kluby i koła sportowe z całego kraju.

KOSZYKÓWKA:

Gwardia Kraków — Stal Świętochł. 46:34. Stal Świętochł. — AZS Kraków 45:41. Spójnia Łódź — Związkowiec Warta 72:37. Związkowiec Warta — Włókniarz Łódź 40:38. Spójnia Gdańsk — Kolejarz Poznań 36:33. Kolejarz Poznań — Kolejarz Toruń 52:44. Kolejarz Ostrów — Ogniwo Cracovia 35:29. Włókniarz Łódź — Stal Świętochł. 64:38. Związkowiec Warta — AZS Kraków 57:37. Kolejarz Poznań — AZS Kraków 51:31. AZS Warszawa — Gwardia Kraków 34:32. Ogniwo Cracovia — Włókniarz Łódź 50:42. Kolejarz Toruń — Kolejarz Ostrów 38:35. Spójnia Gdańsk — Kolejarz Ostrów 40:17.

GIMNASTYKA:

Mistrzostwo Polski kobiet zdobyła Helena Rakoczy (Włókniarz Kraków).

BOKS:

Węgry — CSR 10:6 w Budapeszcie. Śląsk — Pomorze 9:7. Wybrzeże — Śląsk 11:5.

W finałach turnieju bokserskiego kadry reprezentacyjnej, rozgrywanego w Poznaniu i Łodzi, zwyciężyli w kolejności wag: Woźniak (Poznań), Grzywocz (Śląsk) przed mistrzem Europy Kacperczakiem (Wrocław). Antkiewicz (Gdańsk), Debisz (Łódź), Chychła (Gdańsk), Kolczyński (Warszawa), Grzelak (Poznań) Szymura (Warszawa).

Turnieje reprezentacyjnej kadry bokserskiej wykazały, że mielibyśmy już obecnie duże trudności z ustanowieniem reprezentacyjnej ósemki z powodu... zbyt wielkiej liczby naprawdę dobrych kandydatów do reprezentacji.

We wszystkich dyscyplinach obserwujemy wyjątkowo duże ożywienie, jak na „martwy“ sezon. Radosnym jest zwłaszcza turniej siatkówki, koszykówki i tenisa stołowego, zorganizowany przez Radę Kultury Fiz. i Sportu przy ORZZ w Warszawie, do którego zgłosiło się około 200 kół sportowych. W turnieju tym grają w barwach „Betonstalu“ przodownicy pracy z Trasy W—Z, w barwach BOR robotnicy z szybkościowców na Muranowie i Młynowie, pracownicy umysłowi z PKPG, którzy opracowywali nasz plan 6-letni, młodzież szkolna i akademicka, a sekundują im dzielnie koledzy LZS-ów.



PODEJŚCIE PRZY SILNEJ PRACY RAMION.

Czy znasz się na sporcie

?

1. Czy znasz nazwisko i przynależność państwową najwszechstronniejszej lekkoatletki świata w 1949 r.?
2. W mistrzostwach łyżwiarskich Związku Radzieckiego na rok 1949 doskonały wynik i tytuł mistrza zdobył W. Proszyn, uzyskując 200,750 pkt. Drugi zawodnik Gołowczenko miał 201,578 pkt. Trzeci Piskunow— 20?,088 pkt. Dlaczego dalsi zawodnicy mają większą ilość punktów niż zwycięzca?
3. Dlaczego w szosowych wyścigach kolarskich nie wolno podawać napojów w szklanych naczyniach?
4. Czy w piłce koszykowej gracz, który uległ wypadkowi może być zastąpiony?
5. Czy znasz nazwisko najlepszej szybowniczki w Polsce?

ODPOWIEDZI NA PYTANIA Z Nr 8.

1. Najwięcej razy tytuł mistrza Polski w piłce nożnej zdobył „Ruch" — 6 razy (licząc również 1939 r.), Cracovia i Pogoń po 5 razy.

2. Medale olimpijskie dla Polski zdobyli kolarze. Drużyna w składzie: Józef Lange, Jan Łazarski, Tomasz Stankiewicz i Franciszek Szymczyk zajęła na igrzyskach w Paryżu w 1924 r. drugie miejsce w biegu na 4000 m.

3. Komendy używane przy biegach: „na miejsca" — „gotów" brzmią:

a) w języku rosyjskim: „na start" — „wnimanie";

b) w języku czeskim: „pripravte se" — „pozor";

c) w języku francuskim: „a vos marques" — „prets".

4. Nurmim na lodzie nazywa się Clasa Thunberga, zdobywcę pięciu złotych medali olimpijskich i pięciu tytułów mistrzowskich świata w jeździe szybkiej.

500 m 4 2,6, 1000 m 1.27,4, 1500 m 2.18,1, 3000 m 5.00,6, 5000 m 8.32,6, 10000 m 17.34,8.

5. Na 11 spotkań międzypaństwowych nasza reprezentacja pływacka odniosła 3 razy zwycięstwo:

1) z Czechosłowacją w 1930 r. — 51:50;

2) z Finlandią w 1938 r. — 91:82;

3) z Rumunią w 1949 r. — 129:115.



PIERWSZA NAGRODA NA KONKURSIE FOTOGRAFICZNYM „SPORTOWCA" SIEMIĄTKOWSKI Z.S. „GWARDIA" — BYDGOSZCZ W SKOKU WZWYŻ. FOTO JAN RUSZKOWSKI.

UWAGA.

W ostatnim numerze „Sportowca" odpowiedź na pytanie z numeru 7 pkt 5 winna brzmieć:

„Spotkanie w piłkę nożną trwa 2 x po 45 min., w koszykówkę 2 x po 20 min., w hokeja na lodzie 3 x po 20 min. i w szczypiorniaka 2 x po 30 min.".

ROZRYWKI UMYSŁOWE

(Rozwiązania z numeru 8-go)

1. **Rebus:** „Sport dla mas"
2. **Arytmograf:** „Przez umasowienie sportu do zwiększenia szeregów obrońców pokoju"
3. **Bilet wizytowy**: Stawczyk Zdobysław

Listę nagrodzonych podamy w numerze następnym.

Warunki prenumeraty:
w prenumeracie indywidualnej:
miesięcznie 60 zł. kwart. 170 zł, półrocz 340 zł, rocznie 680 zł;
w prenumeracie zbiorowej (ponad 10 egz.):
miesięcznie 50 zł. kwart 150 zł. półrocz. 300 zł, rocznie 600 zł.
Prenumeratę wpłacać należy na konto PKO I-11-469

REDAGUJE KOLEGIUM REDAKCYJNE

D-08047

WYDAWCA — Główny Urząd Kultury Fizycznej
Redakcja — Warszawa, Marszałkowska 58, tel. 82-616
Administracja — Warszawa, Al. Jerozolimskie 65
Tłoczono w Drukarni Wyd. »Prasa Wojskowa« w Łodzi